**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление |  5  |  0  |  0  | <https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-chast-kultury-obshestva-i-lichnosti-6181367.html> |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека |  3  |  0  |  0  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/01/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-ukrepleniya-i> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга |  10  |  0  |  0  | <https://multiurok.ru/files/sportivno-ozdorovitelnaia-deiatelnost-10-klass.html> |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол |  10  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/77734/> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол |  10  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/> |
| 2.3 | Модуль "Спортивные игры". Волейбол |  12  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/43531/> |
| Итого по разделу |  32  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |
| 3.1 | Модуль "Легкая атлетика" |  12  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/> |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 4.1 | Спортивная подготовка |  16  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/> |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка |  18  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/9/10/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека |  6  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/> |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой |  4  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни |  6  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/> |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» |  2  |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/> |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  6  |  |  | Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru) |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол |  10  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/conspect/> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол |  10  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/> |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол |  12  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/> |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |
| 3.1 | Модуль "Легкая атлетика" |  12  |  0  |  0  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/> |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 4.1 | Спортивная подготовка |  16  |  0  |  0  | Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru) |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка |  18  |  0  |  0  | Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 102  |